

Liste des journées

Critères : Date 16/04/2026 et 30/04/2026

Jeudi 16 avril 2026

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées** : NON

0km / 2h0 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade entre Chassée d'Antin et St Augustin

Aller : Métro:Chausée d'Antin sortie n°2 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: gare st Lazare vers 16h

Descriptif : Sur les terrasses des Galeries Lafayette et du Printemps , les verrières de la gare St Lazare et 2 édifices construits par Baltard .Renseignements sur séjour à St Etienne / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Jean Depez Marche Nordique à Vincennes (Porte Dorée)

Aller : Métro Porte Dorée. T3a M8 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte Dorée. T3a M8(1455) vers 12h

Descriptif : Rendez-vous 9h devant la boutique Team Outdoor Parcours improvisé dans le bois de Vincennes en allure M / **Dénivelées** : NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Austerlitz 12h01 Chamarande (zone 5) 12h51

Retour : Marolles en Hurepoix (zone 5) 17h20 Gare Austerlitz 17h59

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

22km M Randonnée Bernard Oliot La vallée de la Bièvre

Aller : Gare de Paris Montparnasse 09h06 Gare Versailles Chantiers 09h19

Retour : Sceaux (zone 3) 16h38 Denfert Rochereau RER B 16h53

Descriptif : Forêt de Versailles, Jouy-en-Josas, Forêt de Verrières, Parc de Sceaux. Pique nique à l'abri en cas de pluie. IGN 2214 ET, 2314 OT, 2315 OT / **Dénivelées** : OUI (+ 270 m)

Vendredi 17 avril 2026

0km / 2h3 M M. nordique Patrick Richard MARCHE NORDIQUE à Vincennes (Pas au Parc Floral) (lire le descriptif pour le RV et l'arrivée)

Aller : Métro Chateau de Vincennes(2593) 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : métro Porte Dorée vers 17h

Descriptif : RV sortie n°4 FORT NEUF à l'endroit des bus. Retour metro Porte Dorée . / **Dénivelées** : NON

0km / 2h15 M M. nordique Corine et Elizabeth Séance au Parc de Sceaux

Aller : La Croix de Berny RER B 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny RER B vers 11h30

Descriptif : Séance conduite et animée par Corine dans le cadre de sa formation au Brevet Fédéral d'Animatrice de Marche Nordique à la FFRandonnée. LIEU DE RDV 9h15 : entrée du Parc de Sceaux - à droite en haut des escaliers - en face de la SORTIE n°1 "avenue du Général de Gaulle" de la station "LA CROIX DE BERNY " (Ligne RER B direction St Rémy-Lès-Chevreuse). / **Dénivelées** : NON

11km M Randonnée Domi Forêts de Vaires et de Brou

Aller : Paris Gare de l'Est 13h31 Vaires Torcy (zone 5) 13h51

Retour : Vaires Torcy (zone 5) 17h38 Gare de l'Est 17h57

Descriptif : Boucle d'une forêt à l'autre Pas de dénivelées Pas de pause déjeuner Tel 0611763761 / **Dénivelées** : NON

30km S Randonnée Patrick Egloff Cap sur Deauville en passant par Pont-l'Eveque (HORS ZONE)

Aller : Gare de Paris St Lazare 07h27 Pont l'évêque 09h33

Retour : Gare de Trouville Deauville 18h37 (Changement Lisieux 19h35 / 19h50) St Lazare 21h36

Descriptif : Beaumont-en-Auge - Tournéville - la Croix Sollier - le Mont Canisy - les Planches le long de la mer. Prendre un billet aller Paris-St-Lazare - Pont-l'Evêque, l'animateur sera dans la voiture 3, salle basse place 37. Billet retour Deauville - Paris-St-

Lazare, L'animateur sera dans la voiture 4, salle haute, place 153. L'heure d'arrivée à Deauville permettra, au choix de chacun, de flâner dans les rues, sur le port ou au bar du soleil. Parcours non boisé 85%. Carte IGN 17110T. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées** : OUI (Total des montées 460m Total des descentes 480m)

Samedi 18 avril 2026

0km / 2h30 L M. nordique Brigitte A, Patrick Lucas I1-22 Sur inscription Séance découverte Bois de boulogne

Descriptif : Inscription à l'accueil du RIF. Les bâtons vous seront fournis (somme de 5€ à donner le jour de la séance) Nous vous ferons découvrir : le geste de la Marche Nordique, son rythme, les accélérations, les pauses. Prévoir de préférence des chaussures à tige basse. De l'eau. Je vous recontacterai 1 semaine avant pour confirmation. A bientôt / **Dénivelées** : NON

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Boulogne - Porte Dauphine

Aller : Metro Porte Dauphine sortie n. 1 BLD Lannes 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Boulogne vers 11h15 Orée du Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h15

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées** : NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées** : NON

19km M Randonnée Bernard Rouquat Le muget sera-il en avance?

Aller : Châtelet Les Halles RER A 08h44 Boissy St Léger RER A 09h16

Retour : Boissy St Léger RER A vers 16h29 Châtelet Les Halles 17h01

Descriptif : A la recherche dans la forêt Notre Dame des fameuses clochettes? Renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. / **Dénivelées** : NON

23km M Randonnée Christiane Larue D'Etrechy à Lardy

Aller : Gare d'Austerlitz RER C 08h30 Etréchy (zone 5) 09h22

Retour : Lardy 17h14 Gare d'Austerlitz 17h58

Descriptif : Nous passerons par le moulin de Vaux, le Bois Moret, la Haie aux Prêtres, Boissy-le-Cutté pour rejoindre les rochers du Sanglier et la vallée Gommier; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

32km S Randonnée Jacques Kili Spécial ouest ! le samedi !

Aller : Gare paris Montparnasse 08h50 Beynes (zone 5) 09h42

Retour : Nézel Aulnay (zone 5) 17h08 Paris Montparnasse 18h11

Descriptif : / **Dénivelées** : OUI ()

Dimanche 19 avril 2026

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Marche nordique

Aller : Métro porte dauphine 09h Métro porte dauphine sortie 1 09h

Retour : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 11h30

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de Coye

Aller : Paris nord TER 12h15 Orry la Ville Coye (hors zone) 12h37 - Lieu de rendez-vous

Retour : Orry la Ville Coye (hors zone) vers 18h05 Paris nord TER 18h27

Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; dénivelées. (Train au départ grandes lignes, direction Amiens ; réductions avec cartes "seniors", TER Hauts-de-France...) / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Christiane Larue Par les vallées du Réveillon et de l'Yerres.

Aller : Gare de Lyon -RER D 12h39 Brunoy (zone 5) 13h07 - Lieu de rendez-vous

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 17h27 Gare de Lyon 17h49

Descriptif : De Brunoy, nous rejoindrons et longerons la vallée du Réveillon, un des principaux affluents de l'Yerres pour continuer en Forêt de la Grange qui nous conduira à Yerres par l'allée royale, nous traverserons ensuite le Parc Caillebotte et terminerons notre randonnée le long de l'Yerres; pas inscription ; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées** : OUI ()

13km M Randonnée Patrimoine Bruno La traversée de Paris

Aller : métro Champs Elysées-Clemenceau 08h45 métro Champs Elysées-Clemenceau 08h45 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Cour St Emilion 12h45 Métro Cour St Emilion 12h45

Descriptif : Une traversée de notre capitale avec quelques commentaires. Précision : Rendez-vous sortie du métro côté grand Palais devant la statue du général de Gaulle. Tel : 0633439517 Possibilité déjeuner dans un restau Cour St-Emilion. / **Dénivelées :** NON

15km M Randonnée Sofia Matinée M+ en forêt de Marly (78)

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h17 Bougival (zone 4) 08h44 - Lieu de rendez-vous

Retour : Saint Nom la Bretèche vers 13h19 Gare de Paris Saint lazare 13h59

Descriptif : RDV gare de Bougival. Train ligne L direction Saint-Nom-la-Bretèche. Pour le retour vous avez aussi le Tram T13, liaison ligne N et RER A. Vitesse M+. Pause encas à mi-parcours. Pas de pause déjeuner. Parcours en forêt, traversant le parc et la forêt de Marly. Carte IGN 2214ET. Si questions, mail de l'animatrice sofia.246@laposte.net / **Dénivelées :** OUI (dénivelées cumulées +250 et -240 mètres.)

16km M Randonnée Liliane Maisons Laffitte à Poissy

Aller : Gare de Paris St Lazare 10h08 Gare de Maisons Laffitte 10h34

Retour : Poissy 16h23 Gare de Paris St Lazare 16h45

Descriptif : Traversée de la forêt de St Germain en Laye , Château du Val , mare aux canes où nous pique-niquerons , Parc Meissonier à Poissy et bords de Seine . / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Claire Ménassol Allons voir les vignes au Printemps

Aller : Gare de Paris Montparnasse 08h58 Plaisir Grignon (zone 5) 09h25

Retour : Beynes 17h20 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 17h45 / 17h49*) Gare de Paris Montparnasse 18h02

Descriptif : Pour le départ direction Dreux . Très beau parcours en passant par de beaux villages. / **Dénivelées :** OUI ()

18km M Randonnée Jacques Tronche L'Yvette et ses chevrettes

Aller : Paris Montparnasse 09h20 Coignières 10h08

Retour : Les Essarts le Roi 17h03 Paris Montparnasse 17h56

Descriptif : La vallée de Chevreuse, le cours de l'Yvette, le château de Dampierre et la Maison de Fer / **Dénivelées :** OUI (+250 m)

18km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée une matinal n° 125 "

Aller : Gare de paris lyon RER D(3077) 08h37 Montgeron Crosne (zone 4) 09h01

Retour : Montgeron Crosne 13h26 Gare de paris lyon RER D) 13h59

Descriptif : pause banane , la randonnée fait entre 14/18 KM / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Claire Ménassol-La vallée de la Seine

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h12 Rosny-sur-Seine (zone 5) 08h57

Retour : Bonnières (zone 5) 17h01 Gare de Paris Saint lazare 17h48

Descriptif : Pour le départ du matin prendre direction Vernon Giverny Très beau parcours sur tout l'itinéraire. Déjeuner sur les bords de Seine. Carte IGN 2113ET / **Dénivelées :** OUI ()

24km M Randonnée Olivier Mayer Cool.

Aller : gare du nord ligne K 10h13 Dammartin Juilly St Mard (zone 5) 10h42

Retour : Meaux (zone 5) 18h20 Gare de l'Est 18h57

Descriptif : Un itinéraire pour décompresser, bien adapté à la météo prévue avec plaines, forêts et pour terminer un bout du canal de l'Ourcq. Train aller: direction Crépy en Valois. / **Dénivelées :** OUI (Plus de descente (366 m) que de montée (312m))

Lundi 20 avril 2026

7km L Randonnée Brigitte Favreau Pique nique dans la vallée aux loups

Aller : Châtillon-Montrouge T6 11h Hôpital Béclère T6 11h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER B vers 16h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. À la sortie du métro Châtillon Montrouge, prendre le tram T6 et retrouver l'animatrice sur le quai du tram à la station "hôpital Béclère". Si vous arrivez en avance , possibilité de toilettes au Mac Do en face de l'arrêt du tram ou à l'hôpital. Parcours : Bois de la solitude, bois de La garenne, parc Henri Sellier pique-nique, parc boisé de la vallée aux loups, arboretum. Fin du parcours à la gare de Robinson RER B (trains toutes les 15 minutes).possibilité de prendre un bus en sortant de l'arboretum. Tel animatrice 06 70 02 02 46 / **Dénivelées :** OUI (Parcours en grande partie en descente, quelques escaliers.)

8km L Randonnée Brigitte Favreau Rando douce avec pique nique, parc du château de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Rambouillet (zone 5) 10h45

Retour : Rambouillet (zone 5) vers 16h17 Gare Montparnasse 16h49

Descriptif : Uniquement le parc du château. Pause pique-nique à la bergerie nationale, cafétéria. Retour gare de Rambouillet 17h au plus tard. RV gare Montparnasse niveau des grandes lignes car on prendra le TER direction Chartres, ne pas prendre le transilien. / **Dénivelées :** NON

18km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 09h16 Bois le Roi (zone 5) 09h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) vers 16h39 gare de paris lyon 17h13

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (ALLURE MOYENNE BASSE. RETOUR POSSIBLE PAR LE TRAIN DE 17H09)

Mardi 21 avril 2026

Èvènement Bernard Rouquat Attention la ligne 4 est fermée de Barbés à Châtelet du 20/04 au 01/05

Aller :

Retour :

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

0km M M. nordique Annie Bois de Vincennes - Côté Château

Aller : 14h Château de Vincennes face entrée Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : À l'entrée du Parc Floral vers 16h À l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. Exercices, accélérations. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Henri Une matinale en vallée de Chevreuse.

Aller : Denfert Rochereau RER B 08h07 Courcelle sur Yvette (zone 5) 08h46 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gif sur Yvette 12h37 Denfert Rochereau RER B 13h11

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. La randonnée débute par une belle grimpe (70m). Bois d'Aigrefoin. Ors. Vallée de l'Yvette. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées cumulées : +270 m et -275 m.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Montparnasse 11h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 12h31

Retour : Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 16h25 Gare Montparnasse 17h02

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI ()

20km M Randonnée Isabelle De Ballancourt à La Ferté Alais

Aller : Gare de Lyon -RER D 08h24 (*Changement Viry Chatillon 08h53 / 09h13*) Ballancourt 09h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Ferté Alais (zone 5) 16h41 (*Changement Viry Chatillon 17h15 / 17h20*) Gare de Lyon -RER D 17h49

Descriptif : Le changement de train se fait sur le même quai Le muguet sera t-il au rendez-vous ? Allons vers Mondeville à travers bois et champs. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelés. Petit passage dans les rochers)

32km S Randonnée Alain Un mardi d'Alain

Aller : Gare de Paris Montparnasse (2217 07h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 08h31

Retour : St Rémy lès Chevreuse (zone 5) 17h26 Châtelet Les Halles RER B 18h16

Descriptif : St Rémy l'Honoré, Coignières, Chevreuse. / **Dénivelées :** OUI (580m)

Mercredi 22 avril 2026

0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h0 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Des Epinettes au parc Monceau

Aller : Porte de St Ouen 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro :Monceau vers 16h

Descriptif : Rendez vous sur le quai du Tram T3b direction Porte Dauphine.Attention ligne 4 fermée entre Barbés Rochechouart et Châtelet.A travers parcs, jardins,et squares.Renseignements et pré- inscription pour le séjour à St Etienne / **Dénivelées :** NON

7km L Randonnée Brigitte Favreau Pique-nique dans la vallée aux loups

Aller : Châtillon-Montrouge T6 11h Hôpital Bécclère T6 11h30—Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER-B vers 16h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. À la sortie du métro Châtillon-Montrouge, prendre le tram T6 et retrouver l'animatrice sur le quai du tram à la station "hôpital Bécclère". Si vous arrivez en avance, possibilité de toilettes au Mac Do en face de l'arrêt du tram ou à l'hôpital. Parcours : Bois de la solitude, bois de La garenne, parc Henri Sellier pique-nique, parc boisé de la vallée aux loups, arboretum. Fin du parcours à la gare de Robinson RER-B (trains toutes les 15 minutes).possibilité de prendre un bus en sortant de l'arboretum. Tel animatrice 06 70 02 02 46 / **Dénivelées :** OUI (Parcours en grande partie en descente, quelques escaliers.)

8km L Randonnée Brigitte Favreau Rando douce avec pique nique, parc du château de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Montparnasse 10h09 Rambouillet (zone 5) 10h45

Retour : Rambouillet (zone 5) vers 16h17 Gare Montparnasse 16h49

Descriptif : Uniquement le parc du château. Pause pique nique à la bergerie nationale, cafétéria. Retour gare de Rambouillet 17h au plus tard . RV gare Montparnasse niveau des grandes lignes car on prendra le TER direction Chartres, ne pas prendre le transilien. / **Dénivelées :** NON

10km L Randonnée Brigitte CC bords de l'oise et arrière pays

Aller : Gare Saint Lazare 10h15 Maurecourt 10h47

Retour : Andresy vers 15h19 Gare Saint Lazare 15h56

Descriptif : de Maurecourt à Andresy par la campagne et les bords de l'Oise Pause pique-nique / **Dénivelées :** OUI (quelques dénivelées légères)

11km L Randonnée Jean-Claude Lance L'Abri des Francs

Aller : Gare Gare Paris Lyon Grandes Lignes 10h16 Bourron Marlotte Grez (zone 5) 11h17

Retour : Bourron Marlotte Grez (zone 5) 16h39 gare de paris lyon 17h44

Descriptif : La mare Marcou, Bois des Cumiers, chemin du Moulin de la Fosse. Si besoin 06 33 08 32 20. / **Dénivelées :** OUI ()

13km M Randonnée Michèle Hamus Le Sire de Nantouillet !

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 13h12 Dammartin Juilly St Mard (zone 5) 13h41

Retour : Thieux Nantouillet (zone 5) 18h35 Gare de Paris Nord banlieue surface 19h02

Descriptif : Avant de découvrir le château Renaissance de Nantouillet fait de briques , longeons le Ru de l'Abime après avoir traversé une forêt vers Montge en Goelle et une belle Campagne etc Sortie proche de Paris Quelques oiseaux rares en plus ! Goûter dans un lieu agréable à Vinantes RV Gare du Nord en Surface Si besoin 0610694423 / **Dénivelées :** NON

14km M Randonnée François Jourdan En remontant l'Essonne

Aller : Austerlitz RER C 08h45 (Changement Juvisy les 2 RER D 08h59 / 09h10) mennecey 09h37

Retour : mennecey 15h46 (Changement Juvisy les 2 RER D 16h18 / 16h30) Austerlitz RER C 16h45

Descriptif : Vallée de l'Essonne, châteaux d'Echarçon et de Montauger avec son beau parc. Déjeuner tardif Possibilité de venir à Juvisy par RER-D depuis la gare de Lyon par à 8h30 pour prendre l'autre rerd à juvisy 9h10. Nous pourrons peut être prendre le train 1 h plus tôt. / **Dénivelées :** NON

25km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée sentier bleu commanderie bis "

Aller : gare de Lyon 09h16 Nemours St Pierre (zone 5) 10h24

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h33 gare de lyon 18h44

Descriptif : pause banane , pique-nique , la randonnée fait entre 20/25KM de l ' eau / **Dénivelées :** OUI ()

Jeudi 23 avril 2026

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées :** NON

7km L Randonnée Brigitte Favreau Pique-nique dans la vallée aux loups

Aller : Châtillon-Montrouge T6 11h Hôpital Bécclère T6 11h30 —Lieu de rendez-vous

Retour : ROBINSON RER B vers 16h

Descriptif : Allure lente 3km/h maxi. À la sortie du métro Châtillon-Montrouge, prendre le tram T6 et retrouver l'animatrice sur le quai du tram à la station "hôpital Bécclère". Si vous arrivez en avance, possibilité de toilettes au Mac Do en face de l'arrêt du tram ou à l'hôpital. Parcours : Bois de la solitude, bois de La garenne, parc Henri Sellier pique-nique, parc boisé de la vallée aux loups, arboretum. Fin du parcours à la gare de Robinson RER B (trains toutes les 15 minutes).possibilité de prendre un bus en sortant de l'arboretum. Tel animatrice 06 70 02 02 46 / **Dénivelées :** OUI (Parcours en grande partie en descente, quelques escaliers.)

12km M Randonnée Patrimoine La Vie Associative, Jacques Tronche et Jean-Yves, animateur d'un jour 11-25 Sur inscription Traversée de Paris : 4e et dernier épisode !

Descriptif : Place des Vosges, Ile St Louis, église St Etienne du Mont, arènes de Lutèce (où nous pique-niquerons), St Médard et la rue Mouffetard, manufacture des Gobelins et square René Le Gall, butte aux Cailles et parc Montsouris : un programme copieux mais un parcours de rêve... Inscription par simple coup de fil au RIF. On prend 20 participants maximum pour que les commentaires puissent être entendus de tous. S'il y a une forte demande supplémentaire, cette sortie sera proposée à nouveau à l'automne. / **Dénivelées :** OUI (Il faut gravir la Montagne Sainte Geneviève !)

20km M Randonnée Roger Denis La forêt de l'Isle Adam et la vallée de l'Oise(20 ou 13 kms au choix)

Aller : Gare de Paris Nord banlieue surface 09h11 Montsoul Maffliers (zone 5) 09h36 - Lieu de rendez-vous

Retour : Valmondois (zone 5) 17h13 Gare de Paris Nord banlieue surface 17h59

Descriptif : Beau parcours varié par le village de Maffliers, la forêt de l'Isle Adam (un peu de temps est prévu pour la cueillette du muguet), le village de Mériel, le parc du château de Méry et les bords de l'Oise. Les personnes qui font 13 kms prendront le train à la gare de Mériel après notre pause repas (trains pour Paris Nord à 20 et 50 de chaque heure). Dénivelées modérées. IGN 2313 OT (forêt de Montmorency) Attention, la ligne 4 du métro est fermée toute la journée entre Châtelet et Barbès Rochechouart /

Dénivelées : OUI ()

26km S Randonnée François Longatte La haute vallée de l'Essonne

Aller : Paris Gare de Lyon RER D(1627) 08h09 (Changement Gare de Viry-Chatillon 08h38 / 08h43) Boigneville (zone 5) 09h35

Retour : gare de Boutigny-sur-Essonne 16h35 (Changement gare de Juvizy-surOrge 17h18 / 17h23) Paris Gare de Lyon 17h49

Descriptif : Itinéraire sur la rive droite, essentiellement sur les collines dominant le cou de l'Essonne. Carte IGN 2316ET En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées :** OUI (Environ 380m de D+ cumulée)

Vendredi 24 avril 2026

Èvènement Katherine 11-33 Sur inscription Randonnée enfant le 24 mai

Descriptif : Meaux: Musée de la grande Guerre et parc du Pâtis, voir descriptif détaillé à la date du 24 mai / **Dénivelées :** NON

0km / 2h15 M M. nordique Elizabeth Séance au Parc de Saint-Cloud

Aller : Devant l'entrée du Musée de Sèvres 09h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

Descriptif : Accès par la station de métro "Pont de Sèvres" ligne 9 ou par le tram T2 depuis la Porte de Versailles, arrêt "Musée de Sèvres". Séance de marche nordique accessible aux débutants équipés leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets). N.B. L'absence d'indication de kilométrage distingue la séance de MN - basée sur la correction du geste avec exercices - de la randonnée basée sur un kilométrage programmé. / **Dénivelées :** OUI ()

0km / 2h30 M M. nordique Patrick Richard Marche NORDIQUE au bois de Vincennes (RV devant le parc floral)

Aller : Metro Château de Vincennes 14h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : metro Liberté vers 17h

Descriptif : Rv aux bancs devant l'entrée du parc Floral. Retour Metro Liberté. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 S M. nordique Brigitte A MN À SAINT CLOUD

Aller : Devant les grilles du Musée de Sèvres 09h Devant les grilles du Musée de Sèvres - Lieu de rendez-vous

Retour : Musée de Sèvres M9 ou T2 vers 11h30

Descriptif : Séances ouvertes aux adhérents maîtrisant le geste de marche nordique.pensez à prendre de l'eau. Mon tel 0620350080 si besoin. On se retrouve devant la grille du parc. / **Dénivelées :** OUI (Oui)

29km S Randonnée Isabeau Lavois et villages de l'Aubetin, Malvoisine

Aller : Paris Est 08h16 Mouroux (zone 5) 09h13

Retour : Mortcerf (zone 5) 17h Paris Est 17h42

Descriptif : Par Lavanderie, Barny, St Augustin, Saussoy, Saints, Mémillon, Paradis, Ste Aubierge, forêt de Malvoisine (à l'affût des clochettes blanches?), Les Tournelles, Mortcerf. Ravitaillement en eau possible au 1er tiers puis à l'arrivée. Attention la ligne 4 est fermée entre Châtelet et Barbeès. / **Dénivelées :** OUI (250m)

Samedi 25 avril 2026

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Boulogne - Porte Dauphine

Aller : Metro Porte Dauphine sortie n. 1 BLD Lannes 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois de Boulogne vers 11h15 Orée du Bois de Boulogne Porte Dauphine 11h15

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. RDV métro Porte Dauphine, sortie Nr 1 "Boulevard Lannes". / **Dénivelées :** NON

0km / 1h30 M M. nordique Elizabeth, Noelle 11-21 Sur inscription Découverte du NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux

Descriptif : Découverte du Nordic Yoga® : l'art de respirer entre le Ciel et la Terre. Inscription à l'accueil du RIF (01 45 42 24 72). La séance s'adresse EXCLUSIVEMENT aux marcheurs nordiques équipés de leurs bâtons spécifiques (monobrins avec gantelets).

RDV 10h : Station "LA CROIX DE BERNY" (RER B), SORTIE n°1 "avenue du Général de Gaulle". / **Dénivelées :** NON

10km M M. nordique Henri Marche nordique dans le Bois de Vincennes, avec un départ à 9H00

Aller : Métro Château de Vincennes 08h45 08h45 Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 08h55 - Lieu de rendez-vous

Retour : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral vers 11h30 Métro Château de Vincennes 12h

Descriptif : R.D.V Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral. Départ à 9h00. Pour marcheurs nordiques confirmés, capable de marcher à 4,5km/heure, équipés de bâtons d'un seul brin (non télescopiques) et possédant des gantelets spéciaux. Passages sur des chemins bitumés si les sentiers sont trop boueux. / **Dénivelées :** NON

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare de Paris Lyon. RER D 12h05 Boussy St Antoine (zone 5) 12h36

Retour : Montgeron Crosne (zone 4) 16h46 Gare de paris lyon 17h08

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées :** OUI ()

14km M Randonnée Liliane Un jour à Trouville

Aller : Gare de Paris St Lazare 08h28 <Gare de Trouville Deauville 10h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : Gare de Trouville Deauville 17h18 Gare de Paris st lazare 19h30

Descriptif : Le port , les planches et le GR du Pays d Auge sur la colline qui surpombe la mer . Pause repas sur la plage de Villerville et retour par le bord de mer où la baignade sera possible (si le temps le permet !) Pour les personnes qui souhaitent randonner demain à Deauville... Il y a 1 hôtel F1 à Touques (2 km de la gare de Trouville) ou des hôtels à Pont l Évêque (10mn en train de Trouville) et tous les trains Paris s arrêtent à Pont l Évêque. Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Philippe Regourd Forêt d'Armainvilliers et campagne

Aller : Magenta RER E 09h18 Ozoir la Ferrière (zone 5) 09h57

Retour : Tournan-en-Brie 15h53 Magenta RER E 16h40

Descriptif : Parcours en forêt via les carrefours de la Belle Croix et des Trois Mares puis dans la campagne avec traversée du village de Favières. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées modérées.)

20km M Randonnée Bernard Rouquat A l'ouest...

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h23 Mantes Station (zone 5) 09h28

Retour : Epones Mézières 16h21 Gare de Paris Saint lazare 17h17

Descriptif : La fermeture de la ligne 4 de Barbés à Châtelet limite les possibilités .Par: Vert,Guerville,La Villeneuve et Epone .Renseignements et pré-inscription pour le séjour à St Etienne. Attention à ceux et celles qui étaient samedi dernier au muguet avec moi , vérifiez bien si vous n'avez pas attrapé une tique. Si oui il faut l'enlever avec un tire-tiques (en vente dans les pharmacies) ,désinfecter et surveiller . / **Dénivelées :** OUI (+/-200m)

22km M Randonnée Christiane Larue Au pays de l'Ourcq

Aller : Gare de l'est 08h50 (Changement Trilport 09h19 / 09h26) Crouy sur Ourcq (zone 5 09h42

Retour : Crouy sur Ourcq (zone 5 17h13 (Changement Meaux 17h36 / 17h44) Gare de l'Est 18h09

Descriptif : Nous passerons par la Grande Prairie, le Sarrazin, la Vieille Église pour rejoindre Coulombs-en-Valois, Certigny, le Bois du Conduit, le le Parc de la Grange et terminerons le long du Canal de l'Ourcq; pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Christiane Larue Parc naturel régional Oise-pays de France, villages, campagnes, forêts.

Aller : Gare du Nord ligne H 08h04 Luzarches (zone 5) 08h52

Retour : Luzarches 16h06 Gare du Nord 16h54

Descriptif : Nous partirons par les venelles de Luzarches pour rejoindre le Moulin de Luzarches, la forêt de Coye et continuerons sur Bellefontaine, Jagny-sous-Bois, Gascourt. Pas d'inscription mais téléphone de l'animatrice 06 84 53 15 50. / **Dénivelées :** OUI ()

24km R Randonnée Didier Berthod Rapide en forêt de Montmorency

Aller : Gare du Nord 08h04 Bouffémont Moisselles (zone 5) 08h31

Retour : Bouffémont Moisselles (zone 5) 12h56 Gare du Nord 13h24

Descriptif : 2 boucles de 10,5 KM + 1 aller/retour de la gare à la boucle (2*1,5km). Pause banane à la fin de la 1ère boucle. Passage par les carrefours de la Croix Rouge, du Nid d'Aigle et de Pigalle. / **Dénivelées :** OUI (D+550)

Dimanche 26 avril 2026

0km / 0h10 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade et concert symphonique

Aller : Métro:Père Lachaise;sortie n°1 15h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro:Père Lachaise vers 16h45

Descriptif : Une après-midi avec Wolfgang.....Entrée libre participations aux frais / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M M. nordique Noelle Marche nordique

Aller : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" 09h Métro porte dauphine sortie 1 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : "Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine" vers 11h15 Bois de boulogne, vers la Porte Dauphine 11h30

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de marche nordique. / **Dénivelées :** NON

11km L Randonnée Nadine Kovarik Forêt de l'Isle-Adam

Aller : Paris gare du nord 11h56 Mériel 12h38 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mériel vers 17h50 Paris gare du nord 18h32

Descriptif : ALLURE LENTE (= moins de 4 km/h) Pas de pause déjeuner ; quelques dénivelées. / **Dénivelées :** OUI ()

15km M Randonnée Liliane Un jour àDeauville

Aller : Gare ST Lazare 08h28 <Gare de Trouville Deauville 10h52 - Lieu de rendez-vous

Retour : <Gare de Trouville Deauville 17h18 Gare Paris St Lazare 19h30

Descriptif : Vieux Deauville , Clairefontaine , Mont Canisy où nous ferons notre pause repas et après midi les planches et retour par la plage où la baignade sera possible (si le temps le permet !) Liliane : 06 12 83 05 71 / **Dénivelées :** OUI (Carte IGN : 1711 OT)

16km M Randonnée Jacques Tronche La belle Souzy

Aller : gare de Paris Austerlitz RER C 10h15 Lardy 11h01

Retour : Saint chéron 16h47 Paris Austerlitz 17h44

Descriptif : Forêt du Belvédère, ravine de Longuenou, Mauchamps (pique-nique dans petit parc autour de l'église), Souzy-la Briche (beau patrimoine) / **Dénivelées :** OUI (Quelques vallonnements sans plus.)

16km M Randonnée 50 ans du RIF Dominique F 50 ans du RIF: boucle variée autour de Dourdan

Aller : Paris Austerlitz RER C 10h45 Dourdan (zone 5) 11h45

Retour : Dourdan (zone 5) vers 17h59 Paris Austerlitz 18h35

Descriptif : Randonnée printanière dédiée à Mireille Baron ("Dans l'Essonne"27/3/77) et à Anne-Marie Maraval ("Aux environs de Dourdan"10/4/77). Allure cool (4 km/h). L'animatrice (avec chapeau!) sera sur le quai de départ et bien sûr devant la gare d'arrivée. Si besoin : 06 75 77 01 38. Horaire de retour indiqué en TER direct. Le RER C est à 18h07. Deux courtes pauses (vers 13h30 et 16h50). Des bois, de la forêt, des étangs. Sainte Mesme, Fontaines Bouillantes. Variantes possibles. / **Dénivelées :** OUI (plusieurs petites dénivelées)

18km S Randonnée Nature et environnement Jérôme " randonnée bois de vincennes une matinal "

Aller : métro Saint Mandé ligne 1 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro porte de Charenton vers 13h45

Descriptif : pause banane la randonnée fait entre 13 / 18 KM , je vous attend en surface , en direction le chateaux de vincennes merci / **Dénivelées :** OUI ()

22km M Randonnée Olivier Mayer Elle a reçu un peu de toxine botulinique...

Aller : Paris Austerlitz grandes lignes 10h34 Etampes (zone 5) 11h07

Retour : St Chéron (zone 5) 18h17 Gare d'Austerlitz RER C 19h13

Descriptif : Cette rando avait des rides et ridules. Alors l'animateur lui a fait quelques injections. Résultat: mine plus verte, reliefs et contours redessinés, traits plus doux et ombragés. Si vous avez déjà fait cette rando, la reconnaîtrez vous ? Train aller: Austerlitz surface: TER direction Orléans. Validez votre Navigo en milieu de quai. Trains fréquents au retour. Rappel: métro ligne 4 fermée partiellement jusqu'au 1er mai. / **Dénivelées :** OUI (390m montée - 416 m descente)

24km M Randonnée Nature et environnement Bruno La mer de sable

Aller : Gare de paris lyon 08h14 Nemours St Pierre (zone 5) 09h23 - Lieu de rendez-vous

Retour : Nemours St Pierre (zone 5) 17h33 Gare de paris lyon 18h49

Descriptif : Traversée du chaos rocheux de la forêt de Nemours. le Pain de sucre, la grotte troglodyte, Monastère de Béthléem , mer de sable, carrière P Le Sault. Mon n° de portable : 0633439517 Prévoir 2 l d'eau, casquette, température prévue 23 ° ... /

Dénivelées : OUI (+ 235 m - 235 m (données application FFRP))

24km M Randonnée Bernard Oliot La vallée du Grand Morin

Aller : Gare de Paris Est 09h17 Morcerf 09h57

Retour : Crécy La Chapelle (zone 5) vers 17h35 (*Changement Esbly 17h47 / 17h57*) Gare de Paris Est 18h27

Descriptif : Gévray, Rouilly Bas, Moulin de Coude. IGN 2414 ET / **Dénivelées :** OUI (+ 370m)

36km S Randonnée Didier Berthod Mantes-La-Jolie Juziers via Vétheuil

Aller : Gare de Paris Saint lazare 08h12 Mantes la Jolie (zone 5) 08h50

Retour : Gare de Juziers(zone 5) 17h05 Gare Saint Lazare 18h

Descriptif : St-Sauveur (4), Follainville-Dennemont (7,5), Croix Maurice (9), Bois du Petit Marais (12), Vetheuil (15), Viennes-en-Arthies (17), La Tilleuse(22), Bois de St-Cyr (26), Brueil-en-Vexin (29), Le Trou Jacquet (33), gare de Juziers (36). / **Dénivelées :** OUI (D+750 carte IGN 2113 ET)

Lundi 27 avril 2026

0km / 2h0 M M. nordique Elizabeth Séance de NORDIC YOGA® au Parc de Sceaux

Aller : La Croix de Berny RER B 09h30 - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny RER B vers 11h30

Descriptif : La séance de Nordic Yoga® propose une alternance de marche nordique et d'enchaînements de postures de yoga en position debout avec les bâtons. Pour en savoir plus, consulter la page d'accueil du site, onglet "Marche nordique", rubrique "Nordic Yoga®". LIEU DE RDV 9h30 : La Croix de Berny (RER B), entrée du Parc de Sceaux située en face de la SORTIE 1 "avenue du Général de Gaulle" (voir plan ci-dessous). / **Dénivelées :** NON

17km M Randonnée Daniel Leclercq fontainebleau

Aller : gare de paris lyon 09h16 Fontainebleau Avon 09h56 - Lieu de rendez-vous

Retour : Bois le Roi (zone 5) 16h39 gare de paris lyon 17h13

Descriptif : / **Dénivelées :** OUI (ALLURE MOYENNE BASSE)

18km M Randonnée Katherine Bois de Verrières et coulée verte

Aller : Châtelet Les Halles B 10h08 Massy Verrières (zone 4) 10h38

Retour : ROBINSON RER B 16h30 Châtelet Les Halles RER B 16h55

Descriptif : Grand tour des bois de Verrières , puis coulée verte jusqu'à Robinson, beaucoup de vert (et un petit peu de pavillonnaire) à portée de RER. Pour ceux qui iraient directement à la gare de Massy Verrières , prendre la sortie « Verrieres » /

Dénivelées : OUI (La forêt de Verrières culmine à 171 mètres d'altitude)

Mardi 28 avril 2026

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h0 M M. nordique Annie Bois de Vincennes - Côté Château

Aller : Aux bancs, devant l'entrée du Parc Floral 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h Château de Vincennes, aux bancs devant l'entrée du Parc Floral 16h

Descriptif : Séance ouverte aux débutants munis de leurs bâtons de Marche Nordique. Exercices pour amélioration du geste, ampleur, endurance. Séance dynamique. / **Dénivelées :** NON

6km L Randonnée Nature et environnement Françoise Fabre Ornithologie au Parc des Beaumonts

Aller : Metro Porte de Montreuil 08h15 Métro Mairie de Montreuil 08h20 - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Mairie de Montreuil vers 12h32 Metro Porte de Montreuil 12h37

Descriptif : Sortie ornithologique avec Chantal (LPO) pour participants motivés avec jumelles et/ou livres d'ornithologie. Nombreux arrêts silencieux. Pas de pique-nique. Rendez vous à la sortie 3 du métro Mairie de Montreuil sur la ligne 9 . Nombreux oiseaux dans

le parc des Beaumonts. / **Dénivelées** : NON

11km L Randonnée Brigitte CC Forêt de l'isle Adam

Aller : Paris gare du Nord ligne H 10h26 Valmondois 11h12

Retour : Mériel 15h19 Paris gare du nord 16h02

Descriptif : Forêt de l'Isle Adam par le marais de stors Une pause pique-nique / **Dénivelées** : OUI (dénivelées moyennes sans grande difficulté)

13km M Randonnée Henri Une matinale en forêt de Fontainebleau

Aller : Gare de Paris Lyon. 08h16 Bois le Roi 08h49 - Lieu de rendez-vous

Retour : Fontainebleau 13h02 Gare de Paris Lyon. 13h43

Descriptif : R.D.V sur le quai de la gare d'arrivée. Sortie pour des randonneurs capables de marcher et de rester à une allure de 4.3 km/h durant tout le parcours. Table du Grand Maître. Mont St Germain. Cabaret Masson. Croix d'Augas. Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI (Dénivelées cumulées : +213m et -212m.)

13km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Gare Austerlitz 12h17 Breuillet Village (zone 5) 13h06

Retour : St Chéron (zone 5) 17h17 Gare Austerlitz 18h14

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

23km M Randonnée Daniel Albani Rando Dourdan

Aller : Gare Austerlitz 08h12 Dourdan 08h53 - Lieu de rendez-vous

Retour : Mairie St Arnoult 16h02 (*Changement Gare de Rambouillet 16h27 / 16h53*) GARE DE MONTPARNASSE 17h56

Descriptif : Parcours en campagne et forêt de Dourdan et Rambouillet par Rochefort St Arnoult. - Aller TER 860605 direction Chateaudun Le matin l'animateur arrive de Massy par le bus 91.03 - Retour la possibilité de se rendre à Dourdan par le bus puis gare d'arrivée Austerlitz. / **Dénivelées** : OUI (Carte IGN 2215 OT 2216 ET- dénivelé cumulé positif environ 280m)

25km M Randonnée Jef A l'ouest, au nord de Rambouillet

Aller : Gare de Paris Monparnasse 07h58 Orgerus Béhoust (zone 5) 08h44

Retour : Montfort l'Amaury Méré (zone 5) vers 17h25 Gare de Paris Monparnasse 18h02

Descriptif : Randonnée variée, 80 % de forêts, 20 % de champs, Comme toujours, j'ai tracé un itinéraire erratique, mélange de chemins balisés et d'autres incertains que nous aurons le plaisir de découvrir. Parcours en arc de cercle dans la forêt de Rambouillet via Gambaiseuil et Montfort l'Amaury, beau village qui mérite qu'on s'y attarde. Cartes IGN 2114SB - AUBERGENVILLE & 2115SB - ÉPERNON & 2215OT - FORÊT DE RAMBOUILLET / **Dénivelées** : OUI (Dénivelé cumulé positif 160 m, négatif 200 m. 27 km effort. IBP index 64 niveau 3 difficulté moyenne.)

32km S Randonnée Didier Berthod En forêt

Aller : Gare de Lyon 08h16 Montigny sur Loing (zone 5) 09h12

Retour : Fontainebleau Avon 17h31 Gare de Lyon 18h13

Descriptif : Monument de Kosciuszko (3,5), carrefour de Vienne (7,5), Le Carosse (10,5), Grotte Béatrix (13,5), Mare aux fées (16,5), carrefour du Daim (20,5), Petit Mont Chauvet (22), carrefour de Mayenne (25), Mont Andart (28), Gare de Fontainebleau (32). / **Dénivelées** : OUI (D+ 620 IGN 2417 OT)

Mercredi 29 avril 2026

0km / 2h30 M M. nordique Brigitte A Bois de boulogne

Aller : Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h Métro Porte d'Auteuil, sortie n°2 "Hippodrome" 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro Porte d'Auteuil vers 11h30

Descriptif : Séance de marche nordique accessible, aussi aux débutants munis de leurs bâtons. Séquences techniques prévues pour perfectionnement du geste et renforcement musculaire. Voici mon numéro de téléphone, si besoin :0620350080. Les échauffements et étirements se feront avec les embouts. N'oubliez pas de les prendre.. / **Dénivelées** : NON

12km L Randonnée Jean-Claude Lance L'ère Stampienne

Aller : Austerlitz RER C 10h St Martin d'Etampes (zone 5) 11h05

Retour : St Martin d'Etampes (zone 5) vers 17h Austerlitz RER C 18h

Descriptif : Le rendez-vous sur le quai du RER dans la deuxième moitié du train. Site géologique de l'ère Stampienne. / **Dénivelées** : OUI ()

12km M Randonnée Michelle Lacayo Saint-Mammès vu d'en face.

Aller : gare de paris lyon 10h16 (*Changement Melun (zone 5) 10h43 / 10h48*) Vernou sur Seine (zone 5) 11h15 - Lieu de rendez-vous

Retour : Moret Veneux les Sablons (zone 5) vers 16h24 Gare de Paris Lyon 17h13

Descriptif : Bords de Seine, Les Orvignats, les Basses Godernes, passerelle de l'aqueduc de la Voulzie. Je serai à la gare de Melun. En principe, il n'y a pas de problème avec le changement de train toutefois si le train de Paris prenait du retard, je me rabattrais sur une rando à Seine-Port. / **Dénivelées :** OUI ()

14km M Randonnée François Jourdan Vallée et étangs de la Bièvre

Aller : Invalides RER C 08h58 Saint Quentin en Yvelines 09h36 - Lieu de rendez-vous

Retour : Jouy en Josas(zone 4) 15h27 (*Changement Gare de Versailles Chantiers 15h35 / 15h45*) Gare de Paris Montparnasse 15h56

Descriptif : Parcours autour des étangs jusqu'à Buc et longeant la Bièvre jusqu'à Jouy. Possibilité de partir de Montparnasse à 8h50. Le rendez vous est en gare de St Quentin à 9h36 / **Dénivelées :** NON

22km M Randonnée Olivier Mayer Journée à la mer : virée Franco-Belge...

Aller : Gare de Paris Nord 07h52 Dunkerque 10h04

Retour : Dunkerque 20h28 Gare de Paris Nord 22h48

Descriptif : Cette sortie de plus de 10 heures sur place va démarrer en Belgique à la station balnéaire de "de Panne" (Flandre non francophone) et nous conduira à Malo les Bains, la plage de Dunkerque. Pour aller en Belgique nous utiliserons les bus dunkerquois (gratuits) puis en Belgique, le tram (prévoir 3 eur.) Nous rejoindrons ensuite Malo les bains en longeant la plage et parcourant les dunes, avec en chemin un arrêt déjeuner (optionnel) pour l'inévitable moules-frites. Parcours sans dénivelés, sauf dans les dunes. Attention, même s'il fait beau il peut faire frais avec le vent du Nord donc s'équiper en conséquence. CNI ou passeport obligatoire, Carte eur. d'assurance maladie recommandée même si nous ne resterons pas longtemps en Belgique. A la mise en ligne de cette annonce le tarif a.r. sur Dunkerque avec carte Avantage est à 50 eur. sur les trains désignés. Ne pas prendre un retour Paris plus tôt. Cette rando est sans inscription auprès du Rif. Néanmoins pour une question de capacité dans les transports locaux, si vous comptez participer, et une fois votre billet de train acheté, merci de prévenir l'animateur à son adresse : viteonsortsarer@gmail.com Rappel: ligne de métro 4 fermée jusqu'au 1er mai. / **Dénivelées :** NON

25km M Randonnée Jean-Jacques Legars Boucle autour de Longueville.

Aller : Gare de Paris Est 08h47 Longueville (zone 5) 09h48

Retour : Longueville (zone 5) 17h05 Gare de Paris Est 18h12

Descriptif : Allure Moyen+. A l'aller, train en direction de Provins. Parcours varié par St-Loup-de-Naud, Sognolles-en-Montois, Savins et chapelle de Lourps. Pause repas tardive au lavoir de Savins (km 15). Carte IGN 2516 SB. Tél de l'animateur 06 65 91 29 79. / **Dénivelées :** OUI (Dénivelées +350 à 400 m)

Jeudi 30 avril 2026

Évènement Bernard Rouquat Attention du 1er mai au 3 mai pas de train en gare de Lyon

Aller :

Retour :

Descriptif : / **Dénivelées :** NON

0km / 2h15 M M. nordique Patrick Lucas Bois de Vincennes côté Château

Aller : Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 09h

Retour : À l'entrée du Parc Floral 11h15 Château de Vincennes devant l'entrée du Parc Floral 11h15

Descriptif : Séance de marche nordique accessible aux débutants ayant leurs propres bâtons spécifiques de marche nordique (monobrins avec gantelets), séance perfectionnement du geste. / **Dénivelées :** NON

0km / 2h30 M Randonnée Vie associative Bernard Rouquat Balade sur la Petite Ceinture

Aller : Métro: Porte de Clignancourt sortie n°2 14h - Lieu de rendez-vous

Retour : Métro: Porte de Pantin vers 16h30

Descriptif : La petite Ceinture s'ouvre à la balade et au cours de celle-ci nous prendrons le tram T3b et la fin pour ceux ou celles qui veulent on ira au belvédère de la Philharmonie. Attention la ligne 4 est fermée de Barbés à Châtelet. Renseignements et préinscription pour le séjour à St Étienne. / **Dénivelées :** NON

10km S M. nordique Jean Deprez Entraînement allure S au Parc de Sceaux. Lire descriptif.

Aller : La Croix de Berny (zone 3) 09h - Lieu de rendez-vous

Retour : La Croix de Berny (zone 3) vers 11h30

Descriptif : Quel que soit votre moyen de transport, rendez-vous à 9h à la "Porte de la patte d'oie" du parc de Sceaux, en face de la gare RER B Croix de Berny. Programme d'entraînement en allure S dans le parc de Sceaux : 1- Après les échauffements, tour du parc par le sentier sportif (6km) à 6 km/h sans arrêt. 2- Pause de 5 à 10 mn (toilettes du parc et hydratation) 3- Environ une demi-heure de fractionné (alternance de périodes d'allure rapide et de périodes de récupération) 4- Récupération active (1km) et étirements / **Dénivelées :** NON

12km M Randonnée Le Samaritain Randonnée

Aller : Paris Est 12h17 Mortcerf (zone 5) 12h59

Retour : Crécy La Chapelle (zone 5) 17h24 (*Changement Esbly (zone 5) 17h36 / 17h42*) Paris Est 18h14

Descriptif : Pas de pause déjeuner. / **Dénivelées** : OUI ()

19km M Randonnée Roger Denis La vallée de la Viosne et la vallée aux Moines

Aller : Paris St Lazare 08h46 Boissy L'Aillierie (zone 5) 09h34 - Lieu de rendez-vous

Retour : Chars (zone 5) 16h20 Paris St Lazare 17h19

Descriptif : Beau parcours vallonné dans le parc naturel régional du Vexin par Ableiges, Le Perchay, la vallée aux Moines et l'étang de Vallières. Dénivelées modérées. Cartes IGN 2313 OT (forêt de Montmorency) et 2113 ET (Mantes la Jolie). / **Dénivelées** : OUI ()

20km M Randonnée Claire Ménassol Un petit tour dans l'Essonne

Aller : Gare de paris lyon gare souterraine RER D 08h09 (*Changement gare de Viry-Chatillon 08h38 / 08h43*) Gare de Maisse 09h28

Retour : BOUTIGNY SUR ESSONNE 17h05 (*Changement gare de Viry-Chatillon 17h45 / 17h50*) gare de paris lyon 18h19

Descriptif : Pour le départ du matin RERD REPO direction Corbeil Essonnes. Très bel itinéraire entre bois et plaine. Carte IGN 2316ET (Milly-la-Forêt Malesherbes) / **Dénivelées** : OUI ()

25km S Randonnée François Longatte Dans le Parc Naturel Régional de la Haute Vallée

Aller : Gare Montparnasse Ligne N 07h58 Montfort l'Amaury Méré (zone 5) 08h36

Retour : Coignières (zone 5) 16h37 Gare Montparnasse Ligne N 17h26

Descriptif : Monfort-l'amaury, puis traversée par la forêt, La Millière, St-Rémy-l'Honoré, Coignières. Carte IGN 22150T En cas d'urgence : 06 31 00 61 98 / **Dénivelées** : OUI (Environ 380 m de D+ cumulée)

37km S Randonnée Patrick Egloff Profitons de la nature nocturne illuminée par la pleine lune

Aller : GARE DE MONTPARNASSE 22h58 Villiers Neauphle Pontchartrain (zone 5) 23h31

Retour : les portes de Saint Cyr 09h09 (*Changement St Cyr 09h12 / 09h40*) GARE DE MONTPARNASSE 10h11

Descriptif : Randonnée nocturne pour RANDONNEURS ENTRAINES ET MOTIVES. Gilet fluorescent recommandé. Pour une bonne vision nocturne, la marche s'effectue SANS ECLAIRAGE D'AUCUNE SORTE sauf passages particuliers ; dans la nuit les yeux s'habituent très vite à la pénombre et l'absence d'éclairage permet un champ de vision beaucoup plus grand qu'avec une lampe. En revanche chacun doit être porteur d'un moyen d'éclairage en cas de nécessité ou pour les pauses. La randonnée s'effectue soit en terrain découvert (76%), soit en forêt (24%) sur de très bons chemins et même des routes fermées à la circulation. En début de randonnée des consignes particulières relatives à une randonnée nocturne vous seront données ; MERCI DE BIEN LES ECOUTER ET POUR LA SECURITE D'APPLIQUER CES CONSIGNES. Au cours d'une randonnée nocturne, les pauses sont de courte durée (15 à 20mn) ; prévoir une nourriture réconfortante et rapide ; boissons chaudes en bouteille isotherme recommandées. A l'arrivée possibilité de prendre un petit déjeuner à l'hôtel du Bout du Parc. A l'arrêt "les portes de St Cyr" tram train 13 toutes les 30mn pour St-Cyr-l'Ecole. A St-Cyr-l'Ecole train pour la Défense toutes les heures ou Invalides toute les 30mn et train pour Montparnasse toutes les 15mn. Pour ceux qui le souhaitent possibilité de prolongation en regagnant la gare de Versailles rive droite à travers le parc du château (6 km). Pont Caillou - Thiverval-Grignon - Davron - Ste Gemme - route des Joncs - Porte de la Tuilerie - Porte des Gondi - Fontaine de Maltoute - Rennemoulin - la Petite Maison Blanche. Animateur 06 30 67 43 33 / **Dénivelées** : OUI (Total des montées 410m Total des descentes 360m)